



L'obesità giovanile

Version en Italien

Protegete il vostro bambino dai rischi di obesità.

Nel corso degli ultimi 25 anni, in Canada, il tasso di obesità nei bambini e nei giovani è quasi triplicato.

Si tratta di una statistica sconcertante, perché l'eccesso di peso ha molteplici effetti negativi sulla salute dei bambini.

Lo sapevate?

Il consumo eccessivo di bibite zuccherate è legato all'obesità nei bambini.

Per aiutare i bambini a mantenere un sano peso, la Guida alimentare canadese raccomanda di limitare il

consumo di bibite gassose e altre bevande zuccherate. Incoraggiateli a dissetarsi con l'acqua.

Se hanno un aumento di peso eccessivo, i bambini corrono più rischio di sviluppare diversi problemi di salute durante l'infanzia e durante tutta la loro vita, particolarmente:

La salute fisica

- ❖ ipertensione o malattie del cuore;
- ❖ diabete di tipo 2;
- ❖ apnea del sonno e altri problemi respiratori;
- ❖ ciclo mestruale anormale o perturbato;
- ❖ problemi a livello delle ossa e delle articolazioni;
- ❖ problemi di equilibrio.

La salute affettiva

- ❖ poca stima di sé e percezione negativa del proprio corpo;
- ❖ depressione.

La salute sociale

- ❖ sentirsi giudicati
- ❖ essere presi in giro o subire intimidazione.

È probabile che i problemi di peso sviluppati durante l'infanzia proseguano in età adulta. Per un adolescente obeso, una volta adulto, la probabilità di restare obeso è dell'80%.

Aiutate il vostro bambino a mantenere un sano peso – Consigli per i genitori

Aiutate il vostro bambino a mangiare alimenti sani

Seguendo la Guida alimentare canadese, la vostra famiglia sarà in grado di rispondere ai bisogni energetici e nutrizionali del bambino. Come genitori siate d'esempio adottando una sana alimentazione. Cominciate a consumare dei pasti in famiglia il più spesso possibile.

Aiutate il vostro bambino a fare dell'attività fisica

- ❖ I bambini e gli adolescenti dovrebbero fare almeno 60 minuti di attività fisica la maggior parte dei giorni della settimana. L'attività fisica può includere andare a scuola e ritornare a piedi, praticare degli sport o andare in bici. Appoggiate il vostro bambino dandogli il buon esempio.
- ❖ Integrate l'attività fisica alle vostre abitudini quotidiane e incoraggiate il vostro bambino ad accompagnarvi. È anche importante ridurre il tempo che il bambino consacra alle attività sedentarie; non lasciategli guardare la tivù, né permettetegli di utilizzare i videogiochi o di navigare su internet per più di due ore al giorno.

Come spiegare l'aumento del tasso di obesità?

In Canada, diversi fattori contribuiscono all'aumento del tasso di pinguine e di obesità nei bambini.

Le circostanze, a casa, a scuola e nella collettività giocano un ruolo importante rispetto alle abitudini individuali in materia d'alimentazione e di attività fisica.

Che cosa può fare la famiglia?

Scoprite le possibilità che la vostra comunità offre per aiutare la vostra famiglia a conservarsi in salute.

- ❖ Ci sono delle cicliste nelle vicinanze?
- ❖ È possibile comprare dei cibi nutritivi nel vostro quartiere?
- ❖ Quali programmi comunitari sono offerti durante l'anno?
- ❖ Al supermercato fate partecipare i bambini alla scelta dei cibi mostrando loro come leggere la tabella del valore nutritivo.

Una sana alimentazione va di pari passo con l'attività fisica. Al prossimo picnic portate un frisbee oppure un pallone per giocare a calcio! Per ottenere delle idee sulle attività fisiche da fare con la famiglia, consultate la Guida canadese di attività fisica per la famiglia.

- ❖ Rifornite il frigo di prodotti che contengono i quattro gruppi di alimenti della Guida alimentare canadese.
- ❖ Voi e la vostra famiglia mangerete ciò che comprate . Nel fare la spesa cominciate a scegliere i cibi in modo giudizioso.

I *link* [legami, collegamenti] verso la « tabella del valore nutritivo », la « Guida alimentare canadese » e gli altri documenti informativi qui menzionati si possono ritrovare facilmente nella versione numerica del presente documento, al seguente indirizzo:
<http://canadiensensante.gc.ca/enfants/obesite-juvenile/>

Ce document est disponible en français, anglais, chinois, espagnol, créole haïtien, portugais, roumain, russe, vietnamien, hindi, urdu, pendjabi, tamoul, grec, italien, dari (farsi) et arabe.

This document is available in French, English, Chinese, Spanish, Haitian Creole, Portuguese, Romanian, Russian, Vietnamese, Hindi, Urdu, Punjabi, Tamil, Greek, Italian, Dari (Farsi) and Arabic.

Le présent document d'information est une réalisation d'ACCÉSSS. Il est le fruit d'une traduction d'un document original du Gouvernement du Canada sur le diabète juvénile — document tiré du site « Canadiens en santé » :
<http://canadiensensante.gc.ca/enfants>.

La traduction en quinze langues du document original du Gouvernement du Canada aux fins des dépliants, ainsi que la production et l'impression ont été réalisées grâce à la participation financière de Santé Canada.

This informative document is produced by ACCÉSSS and is translated from an original Government of Canada document on juvenile diabetes --taken from the website
<http://healthycanadians.gc.ca/kids/>

Translation of the original Government of Canada document into fifteen languages for its use in these leaflets, as well as their production and printing, were possible thanks to the financial support of Health Canada.



ACCÉSSS — Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux

www.accesss.net